

મહાત્મકમી સ્મારક ગ્રંથમાળા-મણકો ૩ ને.

જીવનક્રિયા અને ખોરાક.

લેખક,

મોતીલાલ ઉત્તમરામ અલમૈલા,

બી. એ. બી. એસ. સી.

વિજ્ઞાન અને ગૃહ-કલાના અધ્યાપક,

ગુજરાત મહિલા પાઠશાળા, અમદાવાદ.

દશા શ્રીમાળી મેશ્રી વણિક મિત્ર મંડળ તરફથી

પ્રકાશક,

ચંદુલાલ કેશવલાલ અમીન.

શ્રી ભારત આર્ટ પ્રીન્ટીંગ વર્ક્સ લીમિટેડમાં
પી કેનેયાલાલ મળીલાલે છાપ્યું. પાંચકુવા-અમદાવાદ

પ્રત ૫૦૦

આવૃત્તિ ૧ લી

સને ૧૯૨૧

સંવત ૧૯૭૭

૮-૧૨૫૮

ગુજરાત વિજ્ઞાન કોપીરાઈટ સંગ્રહ
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૯૫૬૬

આ પુસ્તકના તમામ હક લેખકને સ્વાધીન છે.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૫૧૭૮ વાર્ષિક

પુસ્તકનું નામ જીવનડિયા ૨૦૧૩

વિષય ડૅર : ૨૦૩

પ્રસ્તાવના.

મહાલક્ષ્મી સ્મારક ગ્રંથમાળાનો ત્રીજો મણકો હાથમાં આવતાં દરેક જ્ઞાતિ બહેનને તથા બાંધુને આનંદ થવા ખગર રહેશે નહિ. ન્હાનાં બાળકોને ઘરમાં કેવી રીતે કેળવવાં તથા તેમની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી ત્યાંથી શરૂ કરી તેઓ મોટાં થઈ કેવી રીતે વાંચ્ય, કસરત કરે, સુવાના નિયમો કયા કયા છે અને તે કેવી રીતે પાળવા જોઈએ વગેરે બાળતો પહેલા બે મણકામાં આવી જાય છે. બાળકોને કેળવનાર તો માતાજી છે. એ વાત સત્ય કરવી એ આવાં પુસ્તકો પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ છે. આ પુસ્તકમાં મનુષ્યની જીવનક્રિયા કેવી રીતે ચાલે છે, જોરાક કેવો જોઈએ અને તે એ ક્રિયામાં કેવી રીતે મદદ કરે છે એ બાળતો સમજાવેલી છે. પુસ્તક સ્ત્રીઓ તેમજ બાળાઓના એક બીજા સાથેના સંબંધ રૂપે છે. તેથી તે સ્ત્રી વર્ગ માટે ઉપયોગી તો છેજ અને એ ઉપરાંત સાધારણ પુરૂષ પણ તે વાંચી કંઈક નવું શીખી શકે એમ છે. પુસ્તકની કિંમત કરતાં તે વાંચવું એ વધારે કિંમતી છે અને તે વાંચી, વિચારી, સાર સમજી તે પ્રમણે વર્તવું સેથી કિંમતી છે, જરૂરનું છે.

આ મણકાના લેખક રા. રા. ભાઈ મોતીલાલ ઉત્તમરામ અલમૌલા ભરૂચના રહેવાશી છે અને જ્ઞાતે સાર્વત

બ્રાહ્મણ છે. તેઓ મુંબઈ યુનીવર્સિટીની બી. એ. તેમજ બી. એસ. સી. ની પદવીઓ ધરાવે છે. તેમણે વડોદરા રાજ્યમાં વિજ્ઞાન શિક્ષણના ઈન્સ્પેક્ટર તરીકે તથા ગૃહ શાસ્ત્રના શિક્ષક તરીકે કામ કરેલું છે. હાલમાં તેઓ ખાડીઆમાં આવેલા મહિલા પાઠશાળામાં ગૃહકલાના પ્રોફેસર તરીકે કામ કરે છે. તેમણે લણુતી બાળાઓ માટે જીવન-ક્રિયા અને ખોરાક વિષે પાંચ પાઠ લખેલા. આપણી જ્ઞાતિના ગૃહસ્થ રા. રા. ભોગીલાલ પટવાને તેમની સાથે ઓળખાણ હતું તેમના જીવમાં આ પાઠ આવ્યા. મહાલક્ષ્મી સ્મારક ગ્રંથમાળાના ત્રીજા મણકા તરીકે આ પાઠ પ્રસિદ્ધ કરવા મળે તો સારું એમ તેમને લાગવાથી તેમણે એ સંબંધી લાઇ મોતીલાલ સાથે વાત કરી. તેમણે ઉદાર દીલથી જરૂર હોય તો તેમના પાઠનો ઉપયોગ કરવાની પરવાનગી આપી. આપણી જ્ઞાતિના કેટલાક ગૃહસ્થોને તથા મને એ પાઠો ખતાવવામાં આવ્યા. બધાને તે ગમ્યા. આ માટે મ'ડળે રા. રા. મોતીલાલ તેમજ રા. રા. ભોગીલાલનો આભાર માનવો ઘટે છે.

પાઠો સુંદર અને સરળ ભાષામાં લખાયેલા હતા તો પણ તે લણુતરમાં કંઈક આગળ વધેલી બાળાઓ માટે હતા. તેથી જરૂર પડે ત્યાં લખાણ સરળ કરી એ પાઠો ઉતારી લેવાનું કામ મને સોંપવામાં આવ્યું. લેખકે પહેલો પાઠ બે રીતે લખેલો. સ્કેન્ડ ફેરફાર ન ગણતાં આ

પુસ્તકતો પહેલો પાઠ એ બે-રીતે લખેલા પાઠનો સરવાળો બાદબાકીજ છે. બીજા ત્રણ પાઠ મેં લગભગ જેમને તેમ ઉતારી લીધા છે. છેલ્લો પાઠ સ્વપ્ન રૂપમાં હોતો તેને પહેલા પાઠ સાથે બેડી વર્ગમાં વાતચીતના રૂપમાં ઉતાર્યો. એ ઉતારતાં મારે એ વિષય ઉપરની એક ચોપડોનો આશ્રય લેવો પડેલો. તે માટે તેના લેખકનો હું આભાર માનું છું.

મુંબાઈમાં આ વિષય સંબંધી મેં બાપણે સાંભળેલાં તેથી આ પુસ્તકનો વધારો લખવાનું ભાગ્ય મને મળે છે.

ભાઈ મોતીલાલના પાઠો સુંદર છે. પણ તેમાં બે કંઈ સૌંદર્યની ખામી માલમ પડે તો તે મારા સરળતાના લોભને આભારી છે. પણ નાતની થોડું બહેલી બાળા અથવા સ્ત્રી પણ આ પુસ્તક વાંચે, સમજે અને પોતાને કામનો ભાગ વર્તનમાં ઉતારે એ ત્રીજા ઈચ્છાને લીધે કંઈક સૌંદર્યના લોભે પણ લખાણ સહેલું કરવાનો લોભ ઉત્પન્ન થયેલો. લેખક તથા દરેક વાંચક મને તે માટે દર ગુજર કરશે એમ હું આશા રાખું છું.

જીવનક્રિયા અને ખોરાક.

અનુક્રમણિકા.

પાનું.

- ૧ જીવન વ્યાપાર-જીંદગી કેવી રીતે ટકી રહે છે ? ૯
(વર્ગમાં વાતચીત ભાગ ૧)
- ૨ ખાનપાન અને તેના ધર્મ-ખોરાક અને તેનો શરીરને ઉપયોગ. ૧૫
(ખેંદનપણીને ત્યાં)
- ૩ દૂધ. ૧૯
(કાશીઆમનું ઘર ભાગ. ૧)
- ૪ મેદક અથવા તેલી પદાર્થો ૨૨
(કાશીઆમનું ઘર ભાગ. ૨)
- ૫ પાચનક્રિયા ૨૫
(વર્ગમાં વાતચીત ભાગ. ૨)
- વધારા ૩૦
 - ૧ ખોરાક
 - ૨ દૂધમાંના પદાર્થો.

મહાલક્ષ્મી સ્મારક ફંડ.

રા. રા. અમરતલાલ બાપુજીની દીકરી. સ્વ. સૌ. બહેન મહા-
લક્ષ્મી તે રા. કેશવલાલ ઇશ્વરદાસ મહાદેવીઆની પત્ની સં. ૧૯૭૨
માં ગુજરી ગયાં ત્યારે તે બહેનના સંબંધીઓ તરફથી તેના સ્મારક
તરીખે સ્ત્રી ઉપયોગી કામમાં તેનું વ્યાજ વાપરવાની શરતે મંડળને
“મહાલક્ષ્મી સ્મારક ફંડ” સંપવામાં આવ્યું હતું. તે ફંડ ખાતે હાલ
સિલક આસરે રૂ. ૩૭૫) છે. તેના વ્યાજમાંથી નીચે મુજબનાં પુસ્તકો
અત્યાર સુધી પ્રગટ કરવામાં આવ્યાં છે.

મણુકા. લેખનું નામ. લેખક.

૧ લેા. નાનાં બાળકોની ગૃહ કેળવણી. રા. ભાગીલાલ કેશવલાલ પટવા.

૨ જો. આરોગ્યની વાતો. ડા. હરીપ્રસાદ વજ્રરાય દેસાઈ.

૩ જો. જીવનક્રિયા અને ખોરાક. રા. મોતીલાલ ઉત્તમરામ અલમૌલા

રા. અલમૌલાએ પોતાના લેખ મંડળને છપાવવાની પરવાનગી
આપી મંડળપર ભારે ઉપકાર કર્યો છે. આવા સેવા વૃત્તિ-
વાળા બંધુઓની સહાયતાથીજ મંડળ આવાં સ્ત્રી ઉપયોગી નાનાં,
સાદાં અને સરળ પુસ્તકો બહાર પાડી મફત વહેંચી જ્ઞાન પ્રચારની
પોતાની ઇચ્છા પાર પાડી શક્યું છે. રા. બંધુ ચંદુલાલ અમીને
પણ મહેનત લઈને આ પુસ્તક પ્રગટ કરવાનું કામ ઘણી કાળજીથી
અને સંભાળથી કર્યું છે માટે તેમનો પણ આ તકે આભાર મા-
નીએ છીએ. આ સ્મારકનો ચોથો મણુકા “સુવાવડ અને બાળ
સંભાળ” નામનો ટુંક મુદતમાં બહાર પાડવાની તજવીજ ચાલુ છે.

દશા શ્રીમાળી મેશ્રી વણિક મંડળ.

અમદાવાદ.

જીવનક્રિયા અને ખોરાક.

૧-જીવન વ્યાપાર-જીંદગી કેવી રીતે ટકી રહે છે ?

વર્ગમાં વાતચીત ભાગ-૧

“પિરોજી, જો પેટો વરઘોડો આવે !” નિશાળમાં અડધા કલાકની રજામાં પિરોજી પોતાની બેડેનપણીઓ સાથે રમતી હતી તેને મરીઅમે ખૂબ પાડી. કસ્તુરબાઈ અને હરિગંગા પણ પિરોજી સાથે આવી વરઘોડો જોવા બારી આગળ ઉભાં.

પિ.—“આ વરઘોડો કાંઈ વિચિત્ર લાગે છે ! વરરા-જીનો ઘોડો કેમ જણાતો નથી ? અરે ઘોડાને બદલે મેનો દેખાય છે !”

ક.—“આજે કાંઈ લાજનો પ્રસંગ નથી; એક શ્રાવકે લાગલાગટ પંદર અપવાસ કર્યા છે તેની પ્રભાવના છે.”

પિ.—“કોણથી ખોરાક અને પાણિ વિના પંદર દિવસ સૂધી રહી શકાતું હશે ?”

ક.—અમારામાં પંદર અપવાસ કરે તેવા ઘણા છે. આખો મહિનો અપવાસ કરનારા પણ મળી આવે છે.

તેવા માણસો ગળું સુકાઈ ન જાય તે માટે ફક્ત ઉકાળેલું પાણી પીએ છે. ”

હ.-“અમે પણ મોટી અગિયારસ અને શિવરાત્રી કરીએ છીએ. તે દિવસે અમે સાળુચોખા, ખરપ્રી મગફળી, ખજૂર, ખટાટા, સુરણ વગેરે ફરાળના પદાર્થ ખાઈએ છીએ છોકરાં છેયાં બધાંએ આવો ફળાહાર કરી અપવાસ પાળે છે.”

મ.-“ત્યારે તમારા અપવાસમાં તો સાંઈ સાંઈ ખાવાનું મળે. અમે રોજ પાણીએ છીએ ત્યારે સવારથી સાંજ સુધી અન્ન કે જળ કાંઈ લેતાં નથી.”

હ.-“મારી મા કેવડા ત્રીજ કરે છે ત્યારે તમારા રોજાની માફક સવારના તારા સ્નાન કરી આખો દહાડો અપવાસ પાળી સાંજના તારા દર્શન પછી નહાઈને ફરાળ કરે છે.”

પિ.-“મેનામાંનો શ્રાવક કેવો માંદા જેવો અશક્ત લાગે છે. બિચારાથી બરાબર બેસી શકાતું નથી.”

રજા પુરી થઈ અને ઘંટ વાગ્યો. છોકરીઓ વર્ગમાં બેસી ગઈ અને શિક્ષક આવ્યા. શરૂઆતમાં સવાલ પુછવાની છુટ હતી અને વિજ્ઞાનનો વિષય શિખવાનો હતો. તેથી પિરોજાએ શિક્ષકને રજામાં બનેલી વાત કહી મેનામાંના શ્રાવકની નબળાઈનું કારણ પુછ્યું.

શિક્ષક-“શરીર નબળું લાગે તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી. જો કોઈ આદમી ખાધા પિધા વિના સવારથી સાંજ સુધી કાંટા ઉપર બેસી રહે તો તેના વજનમાં કેટલો ઘટાડો થાય છે તે બરાબર જણાય. દરેક મનુષ્યના શરીરમાંથી રોજ લગભગ છ શેર પાણી અને બશેર બીજા પદાર્થો, મળ, મૂત્ર, ઉંચવાસ, પરશેવો, એ રૂપે નિકળી જાય છે.”

પિ.-“દરરોજ આટલી બધી ખોટ શી રીતે પુરી પડે ?”

શિ.-“શરીર વરાળયત્ર જેવું છે. યંત્રમાં પુરતો કોલસો નાંખીએ નહિ તો સંચા ચલાવવા પુરતી વરાળ બને નહિ. તેવીજ રીતે આપણે પુરતો ખોરાક ન ખાઈએ તો આપણમાં કામ કરવાની શક્તિ ઓછી થાય. યંત્રમાં વધારે કોલસો નાંખીએ તો તે ધુમાડા કરે તેમજ આપણે વધારે ખાઈએ તો અજીર્ણ થાય અને પેટમાં દુખે, શરીરને તેમજ યંત્રને સાફ ન રાખીએ તો તેનો દરેક ભાગ પોતાનું કામ ન કરી શકે.

જેમ મશાન ઈંટોનું કે પત્થરનું બનેલું છે તેમ શરીર ઝીણા-વાળની ખેંચાઈ જેટલા ઝીણા-પિંડ અથવા કોષનું બનેલું છે. દરેક કોષમાં જીવ હોય છે અને તેમાં દરેક પળે ફેરફાર થાય છે. એક કોષમાંથી બીજા નવા કોષ બને છે. આને મંડનક્રિયા કહે છે; અને જૂના કોષ નાશ પામે છે તેને ખંડનક્રિયા કહે છે, જ્યાં સુધી શરી-

રમાં જીવ હોય છે ત્યાંસુધી બન્ને ક્રિયાઓ-ખંડન મંડન કે જીવન વ્યાપાર-ચાલે છે.”

હ.-“આપણા શરીરમાં રનાયુ, હાડકાં લોહી નસો વગેરે છે. એ બધામાં આવા કોષો હશે ?”

શિ.-“હા, માણસનું આખું શરીર તેમજ વનસ્પતિ, અને બધાં પ્રાણીઓનાં શરીર પણ કોષના બનેલાં છે.”

ક.-“તે કોષ શું કામ કરતા હશે !”

શિ.-“જુદી જુદી જાતના કોષ જુદું જુદું કામ કરે છે. જઠરના કોષ ખોરાક પચાવે છે. રનાયુના કોષ અંગ હલાવે છે. મૂત્ર પિંડના કોષ નકામા પદાર્થોને શરીરની બહાર કાઢે છે. ફેફસાંના કોષ હવામાંને ઉપયોગી ભાગ પ્રાણવાયુ, શોષે છે. લાલ રક્ત કોષ બીજા કોષોના જીવનને માટે તે પ્રાણવાયુને બીજે રથળે લઈ જાય છે,”

એક નહાની છોડો-“ આપણે મોટા થઈએ છીએ તેમાં આ કોષ કાંઈ કામ કરતા હશે.”

શિ.-“ હા, આપણા શરીરમાં ખંડન મંડન ક્રિયા ચાલે છે એ પહેલાં કહું હતું. જ્યાંસુધી નવા બદલા કોષોની સંખ્યા ન શ થતા જુના કોષોની સંખ્યા કરતાં વધારે હોય ત્યાં સુધી શરીર વધે છે અને ઓછી થાય એટલે શરીર ફીણ થાય છે. સાધારણ રીતે બાળપણમાં મંડન ક્રિયા જોરથી ચાલે છે અને મહાપણમાં ખંડન ક્રિયા

તેના કરતાં વધારે થતી હોય છે.”

પિ.—“હવે પેણો શ્રાવક કેમ અશક્ત લાગતો હતો તે સમજાવુ પડી. તે ખાતો નહોતો તેથી તેનો અંડનક્રિયા ધીમી પડી ગઈ હતી અને અંડનક્રિયા વ્યાધ્યા કરતી હતી. પણ કોષ શું હશે અને એક કોષમાંથી બીજા શી રીતે ઉત્પન્ન થતા હશે તે નથી સમજાતું.”

શિ.—“ કોષ એક ઝીણું પીંડ છે અને તે રસીની ભરેલી કોથળી જેવો છે. કોઈ ઇંદ્રીને નારંગી સાથે સરખાવીએ તો નારંગીની ચીરી પેશી અને ચીરીમાંના દાણા કોષ લેખાય. રસીની અંદર કંઈક વચમાં વધારે ઘટ્ટ ભાગ છે; વળી નકામો પદાર્થ કાઢી નાંખવામાટે તેમાં થોડો પોલાણનો ભાગ છે. તે તેના પ્રમાણમાં ખાવાપીવાની, આરામ લેવાની વગેરે બધી ક્રિયાઓ કરે છે જ્યારે કોષ ખોરાક ખાઈ પુષ્ટ થાય છે ત્યારે તેના કેન્દ્ર કે ઘટ્ટ ભાગમાંથી બે ભાગ પડે છે અને તે દરેક અંતે બુદ્ધા બુદ્ધા કોષ બને છે. કેટલાક એકજ જાતના કોષ લેગા રહી એકજ જાતનું કામ કરે છે. આવા કોષોના ઝુમખાને પેશી કહે છે. આમ જઠરના કોષોનો ઝુમખો હોય તેને જઠરની પેશી કહેવાય અને ફેફસાંના કોષોના ઝુમખાને ફેફસાંની પેશી કહેવાય. હવે મરીઅમ તમે કહી જાઓ કે આજે સુખ્ય વાત શી શિખ્યાં ?”

મ.—“આપણું શરીર જીવતા કોષોનું બનેલું છે. તેમનું પોષણ થાય અને તેઓ વધે અને તેથી શરીર મજબુત થાય. આટે જોઈએ તેટલો ખોરાક લેવો જોઈએ.”

શિ.—“ખરોખર એક સગલી બાઈ પંદર અપવાસ-ક-સ્તાં નવમે દિવસે મરણ પામી કારણ કે બે જીવનું પેશિષ ન થયું. સ્ત્રીઓ અને બાળકોને પુષ્ટિકારક ખોરાકની ઘણી જરૂર છે. આપણે ખોરાક કેવો લેવો જોઈએ?”

પિ.—“જે બાધાથી આપણા શરીરના કોષોનું અને પેશીઓનું પોષણ થાય તેવો”

શિ.—“ખરાખર પચી જાય એટલુંજ નહિ પણ તે વડે શરીરનું પોષણ થવુંજ જોઈએ; કોષોને તેમનું કામ કરતાં અટકાવે નહિ અને તેમને હાની ન કરે એવો હોવો જોઈએ, અને શક્તિ તથા અંધારણ માટે જોઈતી વસ્તુઓ પુરી પાડે એવો હોવો જોઈએ. લાકડું કે કોલસા શક્તિ આપે પણ પચાવાય નહિ. અક્ષીણ પચાવાય પણ તે ઝેર છે અને કોષને નુકશાન કરે છે. મટે તે બેમાંથી એક પણ ખોરાક કહેવાય નહિ.”

આટલું કહેતાં ઘંટ વાગ્યો અને વાત અહિં અટકી. ત્યારપછી વિજ્ઞાનનો વિષય શિખવવાના વખતે શિક્ષકે સંવાદ અને વાર્તાના રૂપમાં બાળાઓને ખોરાક સંબંધી કેટલીક બાબતો કહી તે અમે જેમને તેમ આ પુસ્તકમાં આગળ આપીશું.

૨.-ખાનપાન અને તેના ધર્મ-ખોરાક અને
તેનો શરીરને ઉપયોગ.

બહેનપણીને ત્યાં

ગંગા અને જમનાને નિશાળે રજા હતી તેથી તેઓ
અંને દોઢેક વાગે પોતાની બાળપણની સહીબર રામકોરને
ત્યાં મળવા ગયાં. તેમણે ના કહી તેમ છતાં રામકોરે
રહા ઉકાળી અને ગાળીને કટોરામાં કાઢી.

“વધારે ખાંડ વિના નહિ પીઉં!” રામકોરની કીકી
કંકાસ કરી બોલી. રામકોર ચમચે ખાંડ કીકીની રહામાં
નાંખવા જતાં હતાં. પણ ગંગા બોલી બિઠ્યાં. “બહેન
આમ છોડી જે માગે તે આપો તે સારું નહિ. પ્રથમ તો
તમે રહા ઉકાળીને કાવો કર્યો છે તે નુકશાન કારક છે.
વળી જોઈતી ખાંડ નાંખી છે છતાં વધારે શા માટે આપો
છો? જઠર કાંઈ જે તે ભરવાની કોઠી છે?”

૨ા—“હું તો કંઠાશનું રહેં બાળું છું. રહારી
કીકી તો સારી છે કે ખાંડ ખાય છે પણ રહારી બાણેજ તો
દુધ ઘીની ચીજોને અડતી પણ નથી. તેને ફક્ત તીખું
તમતમતું ભાવે છે, જેમાં તેમાં મરચાંનો મસાલો ભેળી
ખાય છે.”

૩ા.—“આતો વળી વધારે ખોટું. બાળકને એવી
ટેવ પાંડવી જોઈએ કે તે આપોઆપ કેવળ સ્વાદિષ્ટ

નહિ પરંતુ પુષ્ટીકારક જોરાક પસંદ કરે. મરચાંથી ઉધરસ વગેરે થાય છે એટલુંજ નહિ પણ સ્વાદ પારખી કિત મંદ પડી જાય છે. ખાનપાન જીંદગીની ખાતરી છે માટે એવું, એટલું અને એવી રીતે તે કરેલું હોવું જોઈએ કે તે વાપરવાથી શરીર તાંદુરસ્ત રહે. આ જે રહાના કટોરા ભર્યા છે તેનો વિચાર કરો. અમે જમીને આળ્યાં છીએ એટલે તે જઠરને ભાર રૂપ છે. અપોરના તાપમાં પીવાથી અકળામણ થાય. પાણી, દુધ, ખાંડ, રહા, સુંઠ અને મરી એ બધા પદાર્થો એકી વખતે તપેલીમાં નાખી ઉકાળ્યા છે તેથી તેનો સ્વાદ કડવો અને કાનમાં જહેર મારે તેવો તીજો લાગે. અમે પીવાની ના કહીએ છીએ ત્યારે તમે સમ દઈ આશ્ચર્ય કરો છો. અમને રહા પીવાની ટેવ નહી હોવાથી ઉંઘ ઉડી જાય, મગજને શાંતિ મળે નહિ અને તેથી શરીર બગડે.”

રા,—“તમે ભણ્યાં એટલે જહેમી થઈ ગયાં. પણ કોકીના ખાપા કહેતા હતા કે બધાએ સુધરેલા લોકો રહા પીએછે.”

ગા.—“રહા પીએ છે તે ખરું; પણ તે કેટલી ઉમરે કેવી રીતે તૈયાર કરેલી અને શા માટે પીએ છે તેનો વિચાર કર્યો છે? કેટલાંક તો ત્રીશ વર્ષની ઉમર થતાં મુઘી રહાનું નામ પણ લેતાં નથી. વળી બધા પદાર્થો ગમે તેમ સેળ લેળ કરી ઉકાળતા નથી પણ કલાઈ

દીધેલી તપેલીમાં જેટલાં માણસ હોય તેટલા પ્યાલા પાણી ઉકાળી તપેલી દેવતા ઉપરથી નીચે ઉતારી તે જ ચમચા રહ્યા નાંખી તરત ઢાંકી દઈ થોડી વાર પાણી પ્યાલામાં ગાળી મરજી મુજબ ખાંડ અથવા દુધ લેળવે છે. આવી રહ્યા નુકશાન કરે નહિ અને તે પીવાથી થાકી ગયેલા માણસમાં થોડી વાર જાગૃતિ આવે. ખરું કહીએ તો ચાહ કાંઈ ખોરાક નથી.”

રા.—“ખોરાક નહિ તો બીજું શું! અમે વ્રત કરીએ છીએ તે દિવસે ચાર પાંચ વખત રહ્યા પાંચે છીએ એટલે બીલકુલ બુખ લાગતી નથી.”

જ.—“ખાધા કે પીધા પછી પચીને લોહીમાં એક રસ થઈ શરીરને પોષણ આપે, ખંડન થએલી પેશીની (કોષોના જીમખાની) મરામત કરે, કોઈ પણ અવયવને નુકશાન પહોંચાડે નહિ અને દરેક ભાગને શક્તિ તથા આખા શરીરને ગરમી પુરી પાડે તેવો પદાર્થ ખોરાક કહેવાય.”

રા.—આમાં કંઈ સમજણ નથી પડતી. ગંગા જહેન તમે સમજાવો તો સારું.”

ગં.—“ખોરાકની વ્યાખ્યા કરતાં તેના વર્ણનથી તમને વધારે રસ પડશે. તેની પસંદગી કરવામાં સ્વાદ કરતાં પોષક ગુણ વધારે અગત્યના છે. ખોરાક શરીરના પોષણ અને આરોગ્ય માટે છે અને તે પ્રમાણે તેના ત્રણ ધર્મ છે:—

૧. શરીરને સશક્ત રાખી તેને ગરમી પુરી પાડવી.

તેલ અને બીજાં તેલવાળા પદાર્થ ઘણી ગરમી પુરવે છે. ઘઉં, બાજરી, જુવાર, ચોખા વગેરે પાણી વાળાં ધાન્ય સાધારણ ગરમી આપે છે. અને સાકર, ખાંડ વગેરે ગળ્યા પદાર્થો સ્વાદ ઉપરાંત ગરમી આપે છે.

૨. શરીરનું બાંધારણ કઠવું.

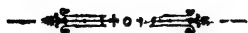
વૃદ્ધિ પામતા શરીરને માટે નવા કોશનું મંડન કરે તેવા અને જેથી ઘસાયલા કોષની મરામત થાય તેવા દુધ, શિંગ કઠોળ, દહીં વગેરે પદાર્થો આ કામ માટે જરૂરના છે.

૩. જીવનક્રિયા નિયમસર ચલાવવી.

આને માટે ક્ષાર અને જળથી ભરપુર શાક લાજી અને લીલો તથા મુકો મેવો વપરાય છે.

૨ા.—તમે ખાવાના પદાર્થના બાગ પાડ્યા તેની સમજણ પડી. પણ તેમનો ઉપયોગ કેમ કરવો જોઈએ. ”

જ.—“ઉપયોગનો આધાર ખાનારને જે કામ કરવાનું છે તેના ઉપર, ખાનારની ઉંમર, ટેવ, પ્રવૃત્તિ અને પ્રકૃતિ ઉપર અને દેશની ઋતુ તથા તેનાં હવાપાણી ઉપર રહે છે. ”



૩-દુધ

કાશીબાઈનું ઘર-ભાગ

“ ગાય, ગાય આવી ! ” કાશીબાઈ ગૌરવથી બોલતી તેજસે નાની ફાદની ગાય રેરીમાં દોડતી તેને ખુમ પાડી. ઝોટલે ઝંઝેલી રમણ બોલી લી, “ મા, નહાની ફાદની ગાયને કેમ બોલાવો છો ? લાવો હું રેરી બહાર બીજી કોઈ ગાયને ખવડાવી આવું. કાલે તમની ગાયનું દુધ બગડી ગયું હતું તે ભૂલી ગયાં ? ”

કા.—“તેમાં ગાયનો શો વાંક ? દુધ બગડવાનું કારણ સ્વચ્છતાની ખામી છે. દુધને સારું રાખવું હોય તો ગાયને દોહવા માટે બાંધીએ ત્યારથી તે દુધ વપરાશમાં લઈએ ત્યાં સુધી કાળજી રાખવી જોઈએ. દુધની પવાલી, દોહનારના હાથ, ગાયના આંચળ અને અનુબાનુના ભાગ, તથા કોઢિઆર તદ્દન ચોક્ખાં જોઈએ એટલુંજ નહિ પરંતુ ત્યાંથી જ્યાં ત્યાં એવી રીતે ઢાંકીને લઈ આવું જોઈએ કે તેમાં કાંઈ જીવજંતુ કે કચરો પડી શકે નહિ. વળી દુધ ભરી આપવાનું માપ (પવાલું) અને રાખી મેલવાનું વાસણ ચોક્ખાં જોઈએ. ઠંડી જગ્યામાં તે સારું રહે છે. તેને બગાડનાર બીણાં જીવ છે. આપણી માફક તેમને પણ દુધ ભાવે છે. અને તે બધે હોવાથી ભાવતા પદાર્થમાં લાગ

ફાવતાં ટોળાખંધ જઈ રહે છે. તેઓ દુધમાં ફેલાય છે અને તેથી તેમાં ફેરફાર થાય છે, તેના ગુણ બદલાઈ જાય છે. પ્રમાણે જીવોનો નાશ કરીએ અને બીજાને તેમાં દેઈએ તો દુધ વર્ષોના વર્ષ સુધી સાફ રહે.”

૨.—“એમ તે કેમ બને ? એવું થતું હોય તો પછી વર્ષ સુધી ચાલે તેટલું દુધ લોકો અનાજની માફક ભરી રાખતા કેમ નથી ?”

કા.—“કારણ કે અનાજની માફક દુધનો પાક ઉતરતો નથી. તે આખું વર્ષ મળી શકે છે. વળી તેને ભરી રાખવાનું કામ સહેલું નથી. પહેલાં તો ભરી રાખવાનાં વાસણો તૈયારી જીવ રહિત કરવાં જોઈએ. પછી ઉકાળીને જીવરહિત કરેલા ગરમ દુધથી ભરી ફરીથી ઉકાળી તે વાસણનું મોં એવી રીતે બંધ કરી દેવું જોઈએ કે હવાથી પણ અંદર દાખલ થઈ શકાય નહિ. અરેખર આપણા જીવન માટે દુધ જરૂરનું છે અને બાળકનું તો તે જીવનજ છે.”

૨.—આપણી બાણી માટે સાફ દુધ મળતું નથી ? દુધને બદલે બીજું કંઈ ન ચાલી શકે ?”

કા.—“બાણીને દાંત આવ્યા નથી તથા અનાજમાં રહેલી ખેળ પચાવવા જેટલી લાળ તેના મોમાં છુટતી નથી

તેથી બીજી કાંઈ આપી ન શકાય. દુધના સો ભાગમાં આસરે ૮૭ કે ૮૮ ભાગ પાણી છે. કેટલાક કોષ ઉત્પન્ન કરે એવા, ગળપણવાળા, ચિકિટ પદાર્થ (ધી) અને મારવાળા પદાર્થ પણ દુધમાં છે.”

—“ત્યારે કાલે જવનું ઉકાળેલું પાણી તેમાં કમ ઉમેર્યું હતું ?

કા.—“કીકી હવે મ્હોટી થઈ છે અને તેને દુધ સાથે કાંઈક ખેળ અને વધારે ક્ષાર અને કોષ ઉત્પન્ન કરે એવો પદાર્થ મળે માટે છડેલા જવ પાણીમાં ઉકાળી તેનું ગાળેલું પાણી દુધ સાથે મેળવ્યું હતું.”



૪.-મેદક અથવા તૈલી પદાર્થો.

કાશીબાઇનું ઘર-ભાગ ૨.

“મને મેથીપાક લાવતો નથી !” કાશીબાઇએ શિયાળાનો પાક આપવા માંડ્યો એટલે તેની છાકરી બોલી ઉઠી.

કા.—“આવો પાક શિયાળામાં આવો ગુણકારક છે. તેનાથી આખું વર્ષ શરીરને શક્તિ મળે છે.”

૨.—“મને અપચો થયો છે, એટલે મારાથી ખવાશે નહિ.”

કા.—“તેમાં બદામ, ચારોળી, પચાં વગેરે પદાર્થો નાખેલા છે તથા તેજના પણ છે. તેથી તે ઝટ પચી જશે માટે ચાલ, લઇને ખાઈ જા.”

રમણનો ભાઈ બેઠો બેઠો બધું સાંભળતો હતો તે બોલી ઉઠ્યો; “નકામો આગ્રહ શાને કરો છો ? પાકમાં ઘણા તૈલી પદાર્થો છે તે પચવામાં ભારે હોય છે. તે પચી શકે તેવા પ્રમાણમાં હોય તો સાફ, નહિતો શરીર બગડે.”

કા.—“અમે તો આટલા બધાં વર્ષ સુધી વસાણાં ખાધાં પણ અમારું શરીર બગડ્યું નહિ. આ પાકમાં તેલ નાંખ્યું નથી. હું જાણું છું કે તેનાથી ઉધરસ વગેરે થાય. જો કટકા ઉપર ઘીનો થર છે !”

ભાઈ—“ હું તેલ કહેતો નથી પણ તૈલી પદાર્થ કહું છું. તેમાં ઘી, માખણ, કૌપરેલ, કપાશીયું, સરશીયું, મીઠું, તેલ અને બદામ, ચારોળી, અખરોટ, મગફળી વગેરેનાં તેલ પણ આવી જાય છે. અને આપણે ચિકટ પદાર્થ પણ કહીએ છીએ. તેમને પચતાં વાર લાગે છે. ”

કા.—“ વૈદ કહેતા હતા કે એવા પદાર્થો જેમ અને તેમ વધારે ખાવા; કારણ કે શિયાળામાં ઝટ પચી જાય છે. ”

ભા.—“ ખરું છે કે ખહારની ઠંડીને લીધે શિયાળામાં શરીરને વધારે ગરમીની જરૂર રહે છે. અને તે ગરમી આવા પદાર્થોના પાચન થવાથી શરીરને મળે છે. પરંતુ દરેકની હૃદ હોય છે. ચોક્કસો તૈલી પદાર્થ જેમ ને તેમ લાવતો નથી. વળી તે સત્વરે હોવાથી થોડો ખવાય છે. ચાપડેલો આઠ રોટલી ખવાય પણ બોળેલી તો ફક્ત ચારજ ખાઈ શકાય. મેઢક પદાર્થ પ્રમાણસર હોય તો ભોજન સારું લાગે. ”

કા.—“ ત્યારે શું મેઢક પદાર્થ વિના ચલાવવું ? ”

ભા.—“ તેમ નહિ પણ તેનો રીતસર ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આપણે મેઢક પદાર્થો જુદીજુદી રીતે ખોરાકમાં લઈએ છીએ. તે ઘણા ખરા પાકમાં વપરાય છે. પાકની જુદીજુદી ચીજો ધીમાં તળાય કે સાંતળાય છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક ઉપર તો ઘીનો થર જમાવવામાં આવે છે. પાક એવો જોઈએ કે તે ઝટ પચી જાય. તેજના નાંખવાથી પાક ઝટ

પચે એ વાત ખરી પણ તે તો બાબાગાડી ધકેલવા જેવું છે. ધક્કાની અસર રહે તેટલો વખત ગાડી ચાલે છે. તેબ-નાની અસર રહે ત્યાં સુધી પચવામાં મદદ મળે છે. તળ-વાંથી ખોરાક ફરસો બને છે અને તેથી તે સારું આવે છે પણ તે પચવામાં ભારે પડે છે, કારણ કે તેનો દરેક કણ તીક્ષ્ણ પદાર્થથી ઘેરાયેલો હોય છે અને તેમના ઉપર પાચન રસોની અસર બેઠેલે તેવી થતી નથી. ”



પ-પાચન ક્રિયા.

વર્ગમાં વાતચીત.—ભાગ ૨.

“આપણે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેનું શું થતું હશે ?
ખોરાક શરીરમાં કેવી રીતે મળી જતો હશે ?”

આપણી જીંદગી ટકી શકે તે માટે જીંદી જીંદી જાતના કેટલા અને કેવા ખોરાકના પદાર્થો ખાવા જોઈએ તે સમજાવવા શિક્ષકે વર્ગમાં બાળાઓને પાછળની ત્રણ વાતો કહી તેમનો સાર સમજાવ્યો ત્યાર પછી પિરોજીતને ઉપરના સવાલ કર્યા.

શિ.—“ચાલો, આજે આપણે એ વિષે વાતો કરીશું. આપણે કોળીઓ મ્હોમાં મુક્યા પછી તેને શું કરીએ છીએ.?”

એક ન્હાની છોડી—“વળી આપણે ગટક લઈને પેટમાં ઉતારી દઈએ છીએ.”

શિ.—“એમ નહિ, તે પહેલાં તો બે વાત બને છે. મરિયમ, તમે જવાબ આપો.”

મ.—“આપણે કોળીઆને ઠાંતવડે બરોબર આવીએ છીએ. મારા મ્હોટા ભાઈ કહેતા હતા કે ખોરાક મ્હોમાં આવીને એક રસ ન કરીએ તો તંગાંતો નહિ ઓગળતા ખેરનું સાકરમાં રૂપાંતર થાય નહિ એટલે કામનો ભાગ શરીરમાં મળી શકે નહિ.”

શિ.—“ ખોરાક વાવવાથી એકરસ શી રીતે થતો હશે, કેતુર બાઈ ? ”

ક.—“ આપણા મેંડાંમાં છ અંધીઓમાંથી લાળ ગરે છે અને કોળીઆ સાથે ધીમેધીમે મળી જાય છે. ”

શિ.—“ ખરોખર વળી તે લાળ મળવાથી ખોરાકની અંદર રહેલા ખેળાનું સાકરમાં રૂપાંતર થાય છે એટલે તેની મીઠા-સનો સ્વાદ જીભને મળે છે, અને તેની અંદરનો કામનો ભાગ શરીરમાં મળી જવાને લાયક થાય છે. ખોરાક ખરોખર ન ચવાય અને લાળ ખરોખર ન મળે તો જઠરને પચાવવામાં વધારે મહેનત પડે અને કેટલોક કામનો ભાગ તો પચ્યા વિના પથુ બહાર નિકળી જાય. ઘણા માણસોને ચાખ્યા વિના ઝટઝટ કોળીઆ ગળે ઉતારી દેવાની ટેવ હોય છે તે ખરાબ છે. ”

હ.—“ આપણે કોળીઆ ચાવી રહીએ સાર પછી તો તે સીધો પેટમાં જતો હશે, ખરું ને ? ”

શિ.—“ ના ! આપણાં ગળામાં બે નળીઓ હોય છે. એક નળીવડે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ અને બીજી ખોરાકને જવા માટે છે. કોળીઆ નીચે ઉતરે એટલે શ્વાસની નળી ગાદીના જેવા ઢાંકણથી ઢાંકાય જાય છે. કોળીઆ આગળ સરકે એટલે તે પોતાની મેળે ઉઘડી જાય છે. ખોરાક પોતાની નળીમાં જાય એટલે તે નળીનો આગળનો ભાગ

પહોળો થતો જાય છે અને પાછળનો સંકડાતો જાય છે તેથી જોરાક પાછળથી ધકેલાય છે અને એમ ધક્કા ખાતો ખાતો તે જઠરમાં જાય છે.”

પિ.—“જેમ મ્હોંમાં લાળ જોરાકમાં મળે છે તેમ જઠરમાં જોરાક સાથે કોઈ રૂપ મળે છે?”

શિ.—“જઠરની દિવાલમાં ખાટા રસની ઘણી ઝીણી ઝીણી કોથળીઓ છે, તેમાંથી કોળીઓ આવતાં ખાટો રસ ઝરવા માંડે છે. તાવ, કેલેરા અથવા બીજા રોગનાં ન જણાય એવા ઝીણા જીવ જોરાકમાં હોય તો આ રસ તેમનો નાશ કરે છે.”

ક.—“ત્યારે એ રોગ આપણને શી રીતે થતા હશે?”

શિ.—“જોરાકનો કોઈ પણ આવા જીવવાળો કણ કોઈ પણ કારણસર રસના સપાટામાં ન આવે અથવા તેના સપાટામાંથી સટકી જાય તો આપણને રોગ લાગુ પડે છે. વળી જો આ વખતે પાણી પીવામાં આવે તો આ રસની ખટાશ અને ગરમી ઓછી થાય અને પચવાના કામમાં હરકત આવે.”

ક.—“પચવામાં બીજી કંઈ હરકત આવતી હશે?”

શિ.—“હા. જો જોરાક સાથે લાળ ખરોખર મળી ન હોય તો જોરાકના કેટલાક નહિ પચેલા ભાગને પચવા માટે આંતરડામાં જવું પડે છે. જો બહુજ ખાંડ બને

એવો પદાર્થ ખોરાકમાં હોય તો તે જઠરમાં પડી રહે છે અને તે ગરમ થઈ તેનું ખીંડું થાય છે. તેથી ઉભરો ચઢે છે, તંનાયો જઠરની વધારે જગા રોકાય છે અને તેથી પચવાનું કામ ધીમું પડે છે, આમ થાય છે ત્યારે આપણે ‘વાર થયું’ એમ કહીએ છીએ.”

હ.—“ખોરાક જઠરમાં પચે ત્યાર પછી તેનું શું થાય છે ?”

શિ.—“ખોરાક ઉપર ખાટા રસની અસર થઈ રૂ. તેટલી થાય ત્યાર પછી પચી ખાટો રસ ઝર્યા કરે છે. ખાટાશની અસરથી જઠરની ખીજી બાબુનો પડદો ઢીલે પડે છે. ખાટો ખોરાક તેને ઉઘાડી નાખે છે અને ન્હાના આંતરડામાં જવાનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે.”

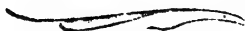
મ.—“પચેલા ખોરાકનું લોહી કેવી રીતે થાય છે એ વાત હજી ન આવી.”

શિ.—“એ વાત હવે આવશે. પડદો ઉઘડતાં ખોરાક અંદર જાય છે અને ખાટાશને મારે એવો રસ તેમાં ભળે છે. ખાટાશ ઓછી થતાં ઉપરનો પડદો વસાઈ જાય છે. વળી અહીં પિત્તાશયમાંથી (પિત્તની ભરેલી કોથળી) પિત્ત ઝરે છે. તેથી નરમ થયેલો તેલો અને ખાકી રહેલો ખેજનો ભાગ ઓગળી જાય છે, અને દૂધિયો રંગ પ્રકટ થાય છે. ન્હાના આંતરડાની દીવાલમાં ઘણા ન્હાના ન્હાના

તંતુ આવેલા છે. તેઓ ખોરાક જેમ જેમ આગળ વધે છે તેમ તેમ પોતાને કામનો પચેલો ભાગ ચુસી લે છે. તંતુઓએ ચુસેલો કેટલોક ભાગ ત્યાં ને ત્યાં લોહીમાં મળી જાય છે અને કેટલોક ભાગ હૃદયમાં જઈ લોહીને મળે છે. આમ ચુસાતો ચુસાતો ખોરાક મોટા આંતરડામાં જાય છે. અને બાકી રહેલા કુચા અને આટલાથી પણ ન પચેલા હોય એવા ભાગ પર કરમીઆ વગેરે જંતુની ક્રિયા થયા પછી રહેતો ભાગ મળરૂપે બહાર નિકળી જાય છે. ”

ન્હાની છોડી—“ આપણે જટ પચે એવો અને કુચા ન નિકળે એવો ખોરાક ખાવાનો હોય તો કેવું સાફ ! ”

શિ.—“ ખોરાક જટ પચે એવો હોય તો સાફ; પણ કુચા તો કામના છે. તેઓ ખોરાક જે રસ્તેથી જાય છે તે રસ્તો ઘસી સાફ રાખે છે. તેમનું કામ પુરું થતાં તેઓ મળરૂપે બહાર નિકળી જાય છે. ”



૬-વધારો.

૧ ખોરાક.

સાધારણ અને ઉદ્યોગી માણસને રોજ પાશેર કેપદ પદાર્થ, શેરથી સવા શેર સુધી ખેળવાળા પદાર્થ, ઘઉં, બાજરી અથવા એવું અનાજ, અને દોઢ અધોળથી નવટાંક તૈલ પદાર્થની જરૂર હોય છે. એટલું તેના પેટમાં જાય તો તેનું બરોબર પોષણ અને ગરમી મળી શકે. લગભગ બરફ જેવા ઠંડા દોઢ મણ પાણીને ખળખળ ઉકળતું થતા જેટલી ગરમી જોઈએ તેટલી ગરમી ઉત્પન્ન કરી શકે એટલા અને એવા પદાર્થ ઉદ્યોગી માણસે દર ચોવીસ કલાકમાં ખાવા અને પચાવવા જોઈએ. ઉપર ગણાવ્યો તે ખોરાક ખાવાથી જરૂરની ગરમી મળી શકે છે.

૦૧ શેર કેપદ પદાર્થ ૧૦ શેર પાણી ગરમ થાય.
તેટલી ગરમી આપે છે

૧ શેરને નવટાંક ખેળવાળા પદાર્થ ૪૧ શેર " "
દોઢ અધોળ તૈલો પદાર્થ ૬ શેર " "

કુલ ૬૦ શેર-દોઢ મણ પાણી
ગરમ થાય તેટલું
રમી આપે છે.

ખોરાક પચી શકે એવો અને શરીરમાં લગી શકે એવો હોવો જોઈએ એ વાત પુસ્તકમાં સમજાવેલી છે. ખોરાકના કુચા ખોરાકના માર્ગને સાફ કરે છે એ પણ કહેલું છે. તેથી તદ્દન લગી જાય એવો દુધ જેવો ખોરાક એકલો કામ ન આવે.

જેમ ખોરાક મોંમાં તેમ સારો એમ ન સમજવું. મળી શકે એવો નહિ હોવાથી, સ્વાદને લીધે અથવા એવા કોઈ બીજા કારણસર લોકો વધારે પૈસા આપે છે. ખેળ-વાળા પદાર્થ ઘડે બાજરી, કોષદ અથવા તૈલી પદાર્થ કરતાં સોંધ હોય છે.

૨-દુધમાંના પદાર્થો.

પદાર્થ	ગાયના દુધના સો લાગમાં	બેસના દુધના સો લાગમાં
પાણી	૬૦ લાગ	૮૭ લાગ
કોષદ પદાર્થ	૩ લાગ	૪ લાગ
ખાંડ	૩ લાગ	૩૧ લાગ
તૈલી પદાર્થ	૩૧ લાગ	૪૧૧ લાગ
ક્ષાર	૧૧૧ લાગ	૧૧૧ લાગ

બકરીના દુધમાં પાણી અને ક્ષાર વધારે હોય છે અને પ્રમાણમાં કોષદ પદાર્થ, ખાંડ અને તૈલી પદાર્થ ઓછા હોય છે.

દુધ એકલું ઉઘોળી માણસ ખોરાક તરીકે ન વા-
શકે પણ દિવસમાં બે વખત જ્યે તો ટુંકે શેર દુધ, ૫
પ.શેર ઘઉં, બાજરી અથવા એવો અનાજનો ખોરાક
થોડાં શાક લાજી એ તેને માટે સારામાં સારો ખોરાક
આપણે રોજ દાળ ભાત, રોટલી, શાક, સંપત પ્ર
થોડું ઘી અને સાંજ અથવા સવારે થોડું દુધ લઈએ
તેમાં શરીરને જરૂરના ઘણા પદાર્થો હોય છે. ખોર
કોઈ કોઈ વખતે ફેરફાર કરવાથી, અને બને તો કાચાં
તેમ બહુ પાકાં પણ નહિ એવાં ફળ ખાવાથી શરીરને
થાય છે.

દુધ ભાત ખાવાં એ સાફ છે. પણ ચોખાને લેહો-
વાથી ફેતરાં અને ચોખાના દાણાની વચ્ચે રહેલો દાણા
ઉપરનો પૈગિટક પદાર્થ લેહોવાઈ જાય છે. તેથી ચોખાને
લેહોયા વગર વાપરવા એ જરૂરનું છે. લેહોએલા ચોખાનો
ભાતજ ખાઈને રહેનાર લોકોને ઘણીવાર એક બતનો રોગ
લાગુ પડે છે.

